

セントラルウェルネスクラブ六甲道 - 2026年05月 -

13日(水)、27日(水)は休館日です。

8日(水)、20日(水)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ		メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ		メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	
08:00							08:00										08:00	08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	08:00		
08:30							08:30										08:30					08:30		
09:00							09:00										09:00	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	09:00		
09:30							09:30										09:30					09:30		
10:00	10:00(40分)コンピ ネーション・園田	10:00(30分)CSLive/ エアロ・多田	10:00(30分)CSLive/ エアロ・多田	10:00(40分)＊クラブ フィット(AEBO)(R) 坂本	10:00(30分)CSLive/ エアロ・多田	10:00(30分)CSLive/ エアロ・多田	10:00	10:00(40分)フィール ヨガ・原田	10:00(30分)CSLive/ エアロ・多田	10:00(60分)ベビー ヨガ・原田	10:00(40分)フィット エアロ・原田	10:00(40分)CSLive/ エアロ・原田	10:00(40分)CSLive/ エアロ・原田	10:00(40分)CSLive/ エアロ・原田	10:00	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	10:00				
10:30							10:30										10:30	10:30(40分)エアロサ ーキット・森	10:30(40分)CSLive/ カラダドレッシング・RE C		10:30(40分)CSLive/ ヨガ・REC	10:30		
11:00	11:00(40分)ピラティス 村瀬	11:00(30分)CSLive/ エアロ・多田	11:00(40分)ファンク ショナルトレーニング・園 田	11:00(40分)＊クラブ フィット(AEBO)(R) 坂本	11:00(40分)CSLive/ エアロ・多田	11:00(40分)CSLive/ エアロ・多田	11:00	11:00(40分)ZUMBA R)・多田	11:00(40分)CSLive/ ピラティス・LIVE		11:00(40分)シンプル エアロ・原田	11:00(40分)CSLive/ エアロ・原田	11:00(40分)＊クラブ 限定/ストレッチヨガ・ 原田	11:00						11:00(120分)バレエス クール[スクール]	11:00			
11:30							11:30										11:30	11:30(40分)ZUMBA R)・山崎	11:30(40分)CSLive/ ヨガ・REC	11:30(40分)コンピ ネーションエアロLow	11:30(40分)CSLive/ ピラティス・REC	11:30		
12:00	12:00(40分)ヨガ・原田	12:00(30分)シェイパ ンク・園田		12:00(40分)＊クラブ フィット(AEBO)(R) 坂本	12:00(40分)シンプル ステップ・山田	12:00(30分)ワイルド ラティス・原田	12:00	12:00(40分)ピラティ ス・原田	12:00(40分)CSLive/ シェイパパンク・REC		12:00(40分)ファンク ショナルコンディショニ ング・森	12:00(40分)CSLive/ シェイパパンク・REC		12:00	12:00(40分)ヨガ・高 山	12:00(30分)CSLive/ エアロ・多田	12:00(40分)フット ボール・田中	12:00(40分)CSLive/ ヨガ・REC		12:00				
12:30							12:30										12:30					12:30		
13:00	13:10(40分)シンプル エアロ・原田	13:10(30分)ボールde リックス・村山		13:00(40分)ファンク ショナルコンディショニ ング・森	13:00(40分)CSLive/ シェイパパンク・REC		13:00	13:00(40分)エアロサ ーキット・原田	13:00(30分)エアロサ ーキット・原田		13:00(40分)オリジ ナルエアロ・藤澤	13:00(40分)ファンク ショナルコンディショニ ング・森	13:00	13:35(40分)コンピ ネーションステップ・藤 澤	13:35(40分)CSLive/ フィットアタックBEAT +REC		13:35(40分)コンピ ネーションステップ・藤 澤	13:35(40分)CSLive/ フィットアタックBEAT +REC		13:35(40分)コンピ ネーションステップ・藤 澤	13:00			
13:30							13:30										13:30	13:35(40分)コンピ ネーションステップ・藤 澤	13:35(40分)CSLive/ フィットアタックBEAT +REC		13:35(40分)コンピ ネーションステップ・藤 澤	13:30		
14:00	14:10(40分)ヨガ・原 田		14:10(40分)ファンク ショナルトレーニング・中 木	14:00(40分)シンプル エアロ・原田	14:00(40分)カラダデ ットクス・原田		14:00	14:00(40分)ファンク ショナルコンディショニ ング・森			14:00(40分)ヨガ・寄 木		14:00	14:00(100分)キッズ ダンススクール(スク ール)		14:00(100分)キッズ ダンススクール(スク ール)	14:00(100分)キッズ ダンススクール(スク ール)	14:00(100分)キッズ ダンススクール(スク ール)	14:00(100分)キッズ ダンススクール(スク ール)	14:00				
14:30							14:30										14:30	14:30(40分)コンピ ネーションエアロ・藤 澤		14:30(40分)コンピ ネーションエアロ・藤 澤	14:30			
15:00							15:00										15:00					15:00		
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]		15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]		15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	15:30				
16:00							16:00										16:00	16:00(100分)キッズ ダンススクール(スク ール)	16:00(100分)キ ッズダンススクール (スクール)	16:00(100分)キ ッズダンススクール (スクール)	16:00(100分)キ ッズダンススクール (スクール)	16:00		
16:30	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	16:30				
17:00							17:00										17:00	17:00(60分)キッズ ダンススクール(スク ール)	17:00(60分)キ ッズダンススクール (スクール)	17:00(60分)キ ッズダンススクール (スクール)	17:00(60分)キ ッズダンススクール (スクール)	17:00		
17:30	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児・ 児童)[スクール]	17:30				
18:00							18:00										18:00					18:00		
18:30							18:30										18:30	18:30(100分)キッズ ダンススクール(スク ール)	18:30(100分)キ ッズダンススクール (スクール)	18:30(100分)キ ッズダンススクール (スクール)	18:30(100分)キ ッズダンススクール (スクール)	18:30		
19:00	19:00(40分)コンピ ネーションエアロ・多 田	19:00(40分)ピラティ ス・REC		19:00(40分)エアロサ ーキット・園田	19:00(40分)ストリート ダンス・BEZI		19:00	19:00(40分)ピラティ ス・森	19:00(30分)CSLive/ エアロ・多田		19:00(40分)コンピ ネーションエアロ・園 田	19:00(40分)ピラティ ス・REC	19:00	19:00(40分)コンピ ネーションエアロ・園 田	19:00(40分)ピラティ ス・REC		19:00(40分)コンピ ネーションエアロ・園 田	19:00(40分)ピラティ ス・REC		19:00(40分)コンピ ネーションエアロ・園 田	19:00			
19:30							19:30										19:30					19:30		
20:00	20:00(40分)ZUMBA R)・多田	20:00(40分)CSLive/ シェイパパンク・LIVE		20:00(40分)ボクシング トレーニング・園田	20:00(40分)パワーヨ グ・原田		20:00	20:10(40分)シンプル エアロ・原田	20:10(30分)エアロサ ーキット・原田		20:00(40分)ピラティ ス・原田	20:00(40分)CSLive/ エアロ・原田	20:00	20:00(40分)ピラティ ス・原田	20:00(40分)CSLive/ エアロ・原田		20:00(40分)ピラティ ス・原田	20:00(40分)CSLive/ エアロ・原田		20:00(40分)ピラティ ス・原田	20:00			
20:30							20:30										20:30					20:30		
21:00	21:00(40分)フット ボール・原田	21:00(40分)ヨガ・藤 永		21:00(40分)シェイパ ンク・田中	21:00(30分)CSLive/ エアロ・多田	21:00(30分)CSLive/ エアロ・多田	21:00	21:00(40分)コンピ ネーションエアロ・藤 澤	21:00(40分)CSLive/ エアロ・原田		21:00(40分)シェイパ ンク・田中	21:00(40分)CSLive/ エアロ・原田	21:00	21:00(40分)コンピ ネーションエアロ・藤 澤	21:00(40分)CSLive/ エアロ・原田		21:00(40分)コンピ ネーションエアロ・藤 澤	21:00(40分)CSLive/ エアロ・原田		21:00(40分)コンピ ネーションエアロ・藤 澤	21:00			
21:30							21:30										21:30					21:30		

休館日